



ココロとカラダを整える
マインドフルネスヨガプログラム



シンプルなヨガの動き

無理のない

気持ちよい動きで

身体をほぐし整えます



心休ませる瞑想法

通常のヨガレッスンでは

得ることが難しい

マインドフルネス体験で

これまでにないレッスンを

脳波に働きかける音

深い瞑想状態に誘う

脳波に働きかける

ネイチャーサウンド

◆場 所◆

神戸YMCA ウェルネスセンター学園都市
2F スタジオ

◆日 程◆

2022年8月3日・17日・31日(水) 16:40~17:25
2022年8月12日・26日(金) 16:40~17:25

◆参加費◆

500円(1枚250円のカスタマイズチケットをフロントにてご購入ください)

◆備 考◆

託児をご希望の方はご相談ください

(YMCAのメンバーは無料・一般の方は保険料100円)

◆申 込◆

2022年7月18日(月) 12:00~先着順
各30名定員



右記申込フォームよりお申込みください